

« Vieillir, c'est avant tout dans la tête ? »

Certes, la formule est facile ! Pourtant, un certain nombre d'études récentes semblent suggérer que la manière dont les individus se sentent vieillir pourrait bel et bien influencer leur vieillissement tant au niveau physique (Levy, Zonderman, Slade & Ferrucci, 2009) que cognitif (Hess, 2006). Bien entendu, notre âge chronologique et notre santé ont de l'importance. Mais au-delà de ça, notre âge « subjectif » (celui que nous « pensons » avoir) et la manière dont nous concevons le vieillissement paraissent avoir des influences surprenantes sur notre propre vieillissement.

D'emblée, il est intéressant de noter que de nombreux travaux rapportent que les personnes âgées (tout comme des adultes plus jeunes, d'ailleurs) tendent à se sentir, en moyenne, plus jeunes qu'elles ne le sont en réalité (par exemple, Smith, Kleinspehn-Ammerlan & Kotter-Gruehn, 2008 ; Ying & Yao, 2006). Selon les études, près d'un âgé sur deux considère avoir un âge subjectif d'environ une décennie inférieure à son âge réel. Une personne sur 20 considèrerait même avoir près de 20 ans de moins ! Le genre, le statut socio-économique et le fait de travailler ou d'être retraité vont venir modérer cette perception subjective de jeunesse. En effet, les âgés actifs et possédant des revenus plus importants se sentent plus jeunes que les retraités et les personnes à revenus modestes. Mais quelles sont les implications réelles de ce type d'observation ? Outre un impact évident sur les stratégies marketing visant les consommateurs âgés, ces résultats pourraient également avoir de l'intérêt pour les psychologues et les médecins. En effet, certains auteurs ont pu relever une association entre une certaine perception subjective de jeunesse et la confiance qu'ont les individus en leurs capacités cognitives (Schafer & Shippee, 2010). Concrètement, les personnes qui se sentent plus jeunes que leur âge réel, ont aussi une plus grande confiance dans leurs capacités de mémoire, de raisonnement, et rapportent avoir une meilleure qualité de vie.

Néanmoins, même si de nombreuses personnes âgées se sentent plus jeunes que leur âge réel et que cette jeunesse subjective a des effets positifs sur leur bien-être, l'âgisme est de plus en plus présent dans nos sociétés et de nombreuses personnes âgées (ou pas, d'ailleurs, pensez à la catégorie des travailleurs « seniors » âgés de 45 ans et +...) se voient affublées des caractéristiques négatives associées aux stéréotypes sur le vieillissement. De telles caricatures ne sont pas juste fausses et cruelles, elles ont des effets nuisibles sur les performances cognitives des personnes âgées qui en sont parées. Ainsi, par exemple, on a pu montrer que le simple fait de rappeler les stéréotypes négatifs associés à l'âge (par exemple, « les personnes

âgées ont une mauvaise mémoire et sont moins compétentes que les jeunes adultes ») juste avant une épreuve de mémoire, réduisait très significativement la performance de personnes âgées à ce type de tests (par exemple, Hess, 2006). Autrement dit, ce genre d'étude démontre que si des individus âgés croient en des stéréotypes négatifs liés au vieillissement, ils ont tendance à accomplir les prophéties associées à ces stéréotypes et à se comporter en conséquence.

Par ailleurs, il semble également que les effets néfastes des stéréotypes négatifs sur le vieillissement ne se limitent pas uniquement au fonctionnement cognitif des individus, et, que les personnes âgées ne soient pas les seules qui puissent en être victimes. En effet, une publication récente semble suggérer que des individus jeunes et en bonne santé qui croient en ces stéréotypes négatifs sur le vieillissement pourraient être eux-mêmes ultérieurement à risque pour des maladies cardio-vasculaires (Levy et collaborateurs, 2009). Ainsi, des chercheurs ont invité des volontaires âgés de 18 à 49 ans à participer à une large enquête initiée vers la fin des années soixante, au cours de laquelle toutes sortes d'informations furent collectées (notamment, les attitudes envers les personnes âgées et de nombreuses mesures médicales) pendant près de 40 ans. Après examen de l'historique médical des volontaires, ces chercheurs firent une découverte tout à fait étonnante : les participants qui voyaient le vieillissement en termes négatifs avaient plus de chances de souffrir de troubles cardio-vasculaires au cours des 4 décennies suivantes, et, cette association ne pouvait être expliquée par la cigarette, la dépression, des problèmes de cholestérol ou d'autres facteurs de risques potentiels. De façon intéressante, ces auteurs ont pu observer un même type de lien entre la perte d'audition et des attitudes négatives envers le vieillissement.

A la lumière de ces résultats, il serait vraiment tentant de conclure qu'un sentiment de jeunesse subjectif et des attitudes positives vis-à-vis du vieillissement permettent de rester autonome plus longtemps et de réduire les effets du vieillissement tant sur son mental que sur sa santé. Néanmoins, gardons à l'esprit que des études complémentaires devront venir confirmer ces relations et, le cas échéant, déterminer dans quelle mesure il est possible de réduire les effets néfastes des stéréotypes négatifs liés au vieillissement. On les attend avec impatience !

Références principales :

Hess, T. M. (2006). Attitudes toward aging and their effects on behavior. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (6th ed., pp. 379–406). San Diego: Academic Press.

Levy, B.R., Zonderman, A.B., Slade, M.D. & Ferrucci, L. (2009). Age stereotype held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20, 296-298.

Kleinspehn-Ammerlan, A., Kotter-Gruehn, D., & Smith, J. (2008). Self-perceptions of aging: do subjective age and satisfaction with aging change during old age? *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 63, P377-P385.

Schafer, M.H., & Shippee, T.P. (2010). Age identity, gender, and perceptions of decline: does feeling older lead to pessimistic dispositions about cognitive aging? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65, 91–96.

Ying, B. & Yao, R. (2006). Consumption Patterns of Chinese Elders: Evidence from A Survey in Wuhan, China. *Journal of Family and Economic Issues*, 27, 702-714.